



注意：考試開始鈴(鐘)響前，不可以翻閱試題本

112 學年度科技校院四年制與專科學校二年制  
統 一 入 學 測 驗 試 題 本

## 衛生與護理類

### 專業科目(二)：健康與護理

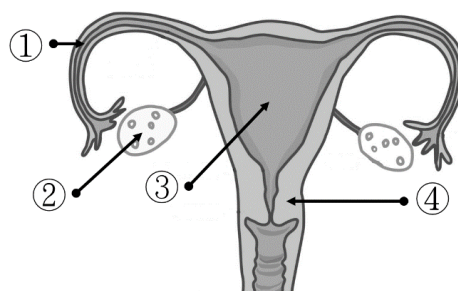
#### 【注 意 事 項】

- 1.請核對考試科目與報考群(類)別是否相符。
- 2.請檢查答案卡(卷)、座位及准考證三者之號碼是否完全相同，如有不符，請監試人員查明處理。
- 3.本試題本共 50 題，每題 2 分，共 100 分，答對給分，答錯不倒扣。試題本最後一題後面有備註【以下空白】。
- 4.本試題本均為單一選擇題，每題都有(A)、(B)、(C)、(D)四個選項，請選一個最適當答案，在答案卡(卷)同一題號對應方格內，用 **2B** 鉛筆塗滿方格，但不超出格外。
- 5.有關數值計算的題目，以最接近的答案為準。
- 6.本試題本空白處或背面，可做草稿使用。
- 7.請在試題本首頁准考證號碼之方格內，填上自己的准考證號碼及姓名，考完後將「答案卡(卷)」及「試題本」一併繳回。

准考證號碼：□□□□□□□□ 姓名：\_\_\_\_\_

考試開始鈴(鐘)響時，請先填寫准考證號碼及姓名，再翻閱試題本作答。

- 有關聯合國及世界衛生組織對人口老化的定義，下列敘述何者正確？  
(A) 老化社會是指 60 歲以上老年人占全部人口 7% 以上  
(B) 高齡化社會是指 65 歲以上老年人占全部人口 10% 以上  
(C) 高齡社會是指 65 歲以上老年人占全部人口 14% 以上  
(D) 超高齡社會是指 70 歲以上老年人占全部人口 20% 以上
- 下列何者符合我國長照 2.0 服務的對象？  
① 50 歲的失智症患者      ② 50 歲的失能原住民      ③ 55 歲的失能長者  
④ 55 歲的失能身心障礙者  
(A) ①②                      (B) ②③                      (C) ③④                      (D) ①④
- 一位 67 歲長者因行動不便，需照顧人員定期到宅協助沐浴並陪同外出散步，應尋找下列長照 A、B、C 哪一類型的服務單位？  
(A) A 級整合型服務中心                      (B) B 級複合型服務中心  
(C) C 級街坊巷弄旁的長照站                      (D) 非長照服務對象
- 關於母乳哺餵的敘述，下列何者正確？  
(A) 使用配方奶不利寶寶健康  
(B) 母乳哺育應於哺乳室進行，於公開場所哺乳違反我國法律規定  
(C) 寶寶盡早吸吮媽媽乳房，可刺激下視丘與腦下垂體，刺激泌乳  
(D) 哺餵母乳者，可多攝食奶製品，但需避免攝取高湯以減少水腫情形
- 有關產後照顧之敘述，下列何者正確？  
(A) 產後一個月內應避免洗頭，以預防感染  
(B) 產後子宮約需六星期左右才能恢復孕前狀況  
(C) 產後需定期盆浴以徹底清潔，避免細菌進入子宮  
(D) 產後需有足夠休息，避免運動，以助產後恢復和乳汁分泌
- 一般情況下，人類精子與卵子在圖(一)中何處相遇並進而結合成受精卵？



圖(一)

- (A) ①                      (B) ②                      (C) ③                      (D) ④
- 有關產前檢查，下列敘述何者正確？  
① 例行產前檢查僅包括身體檢查及尿液檢查  
② 超音波檢查可確認胎兒發育情形與胎盤位置  
③ 羊膜穿刺檢查建議在高齡產婦懷孕 12 週進行  
④ 母血篩檢為唐氏症高危險群者，應進行羊膜穿刺檢查  
(A) ①③                      (B) ①④                      (C) ②④                      (D) ②③

8. 小方為了自籌學費及生活費，利用暑假期間到火鍋店打工 2 個月，上班時間為中午 12 點到晚上 9 點，但經常加班到晚上 10 點才下班。有關職業安全衛生之敘述，下列何者正確？  
(A) 小方問老闆晚餐時間為何？老闆請小方先吃餅乾止飢下班後再吃晚餐  
(B) 小方應與老闆協商請領超時加班費或用補休的方式來代替加班  
(C) 小方端火鍋時不慎燙傷前臂及大腿，老闆說剛到職兩天尚未投保要小方自行支付  
(D) 老闆要求小方每天要清潔切肉片的機器，但請小方如法炮製其他店員的方法清潔就好
9. 懷孕 7 個月的孕婦，吃元宵時突然用力咳嗽、呼吸困難，下列敘述何者正確？  
① 鼓勵孕婦頭往前傾，用力咳並拍打孕婦的背部  
② 站在孕婦背後，兩腳成弓箭步，前腳置於孕婦雙腳間用腹推法快速用力往上推  
③ 反覆壓擠直到異物吐出，若昏迷需接著進行 CPR 施救  
④ 孕婦因失去意識改以 CPR 施救，每次吹氣前應檢查口腔，若有異物則取出，不可挖掏  
(A) ①② (B) ①③ (C) ②④ (D) ③④
10. 老先生在超商買東西時，突然倒地且失去意識，店員緊急執行「叫叫 CABD」生存之鏈，下列有關 AED 的敘述，何者正確？  
① AED 進行去顫術的口訣是「貼、開、聽、電、壓」  
② 電極貼片的位置在右鎖骨正下方及左側乳頭下方，約第五肋間的位置  
③ 使用 AED 進行去顫術，電擊後須執行 5 循環 CPR 後，若無心跳可以立即再電擊一次  
④ 若 AED 指示需要電擊時，應以一手固定老先生，另一手按下電擊鈕  
(A) ①② (B) ③④ (C) ②③ (D) ①④
11. 小武有氣喘病史需常規使用藥物，最近天氣冷，上體育課跑步暖身時，忽然停下來直說他好喘、呼吸困難。有關氣喘的敘述，下列何者正確？  
(A) 先請小武採坐姿，用鼻子吸氣嘴巴慢慢吐氣  
(B) 因為沒有咻咻的喘鳴音，所以小武不是氣喘發作，休息一下就好  
(C) 吸入劑的類固醇會有副作用，小武必要時再用就好  
(D) 小武最好不要運動，因為會誘發氣喘
12. 因疫情嚴峻，陳先生用酒精消毒雙手後突然想抽菸，隨即拿起打火機點火，卻不慎引燃酒精，當下場面失控，全身著火，造成他頭部、上半身、手臂等處，有 22 % 的淺 2 度及深 2 度灼傷，有關燒燙傷的敘述，下列何者正確？  
(A) 陳先生臉部黑黑的及聲音沙啞，應懷疑有吸入性呼吸道的傷害  
(B) 陳先生的傷口會劇痛，但約 5 ~ 7 天會癒合  
(C) 請陳先生趕快將衣服脫下來，立刻沖水降溫 15 ~ 30 分鐘  
(D) 立即使用滅火器噴灑陳先生以滅火

13. 小悠不小心滑倒，身上有多處表淺的擦傷。有關傷口清潔及換藥的敘述，下列何者正確？  
①用燒開過的冷開水，由內而外螺旋狀的方式清潔傷口  
②傷口結痂且有搔癢感覺，即代表傷口將痊癒  
③傷口處一定要保持乾燥，更能加速傷口的癒合  
④優碘及酒精消毒劑會傷害肉芽組織生長，延遲傷口癒合  
(A) ①② (B) ②③ (C) ①④ (D) ③④
14. 張先生因為個性容易緊張，工作壓力大加上家中長輩近日過世情緒低落，已經失眠多日，服用醫師開給張太太的安眠藥助眠。關於張先生服用安眠藥情形之敘述，下列何者正確？  
(A) 安眠藥是第二級管制藥物  
(B) 張先生的行為屬於處方藥物濫用  
(C) 因為工作及情緒的壓力太大，安眠藥是唯一有效的助眠劑  
(D) 目前要增加到3顆才能達到助眠的效果，是因為產生生理依賴
15. 小雨為獨生子，平時父母忙於工作，較少陪伴且個性內向膽小，在朋友的慫恿下開始抽菸，偶爾也吸K菸(Ketamine)。有關K菸的使用，下列敘述何者正確？  
(A) 吸K菸不會上癮，尿檢也檢驗不出來  
(B) 未成年人使用，就算多次被逮，也不會有任何的司法處置  
(C) 吸K菸會造成肺功能下降、肺水腫  
(D) 長期使用會影響到泌尿系統，導致膀胱纖維化
16. 有關電子菸的敘述，下列何者錯誤？  
(A) 電子菸含有尼古丁及致癌物，對使用者和暴露於二手菸者都有害  
(B) 電子菸若含毒品，涉違反毒品危害防制條例是有刑責的  
(C) 曾經使用電子菸的青少年，會有較高的吸菸意圖，且易開始有吸菸行為  
(D) 電子菸的填充液(簡稱菸油)產生煙霧很細不易被察覺，所以沒有二手菸的問題
17. 緊急情況到急診就醫，依急診檢傷分級排列就診順序：  
①局部蜂窩性組織炎  
②呼吸心跳停止，肢體及嘴唇發青、發紫  
③外傷造成之大量出血  
④無法控制的腹瀉或嘔吐  
⑤輕微擦傷、瘀青、軟組織受傷  
(A) ②③④①⑤ (B) ②③④⑤① (C) ③④⑤①② (D) ③②④①⑤
18. 關於碳足跡標章所標示之數字，下列敘述何者正確？  
①代表產品生命週期所消耗物質及能源  
②換算為二氧化碳排放當量  
③數字越高代表越好  
④當地食材較非當地食材碳足跡高  
(A) ①② (B) ②③ (C) ③④ (D) ①④
19. 國際間慣用水足跡來衡量產品在原料開採及生產過程中，所消耗的淡水資源總量。下列食品何者在原料開採及生產過程中所消耗的淡水資源量最高？  
(A) 一塊 10 盎司牛排 (B) 一個 200 公克漢堡  
(C) 一杯 250 cc.全脂牛奶 (D) 一公斤穀物

20. 穴位按摩是可用以自助助人的保健技能，但有下列何種狀況時不宜穴位按摩？  
①壓力大、頭痛、頭暈 ②酒醉狀態 ③剛吃飽 ④出血性疾病患者  
⑤心情鬱結 ⑥失眠緊張  
(A) ①②③ (B) ②③④ (C) ③④⑤ (D) ④⑤⑥
21. 有關「全人的性」價值觀與健康親密關係之內涵，下列敘述何者正確？  
(A) 當雙方對性生活感到不滿意時，最主要是生理因素引起，首先應尋求專科醫師診治  
(B) 性關係中如其中一方採取主導的態度時，另一方應盡力配合，這有助於提高性滿意度及增進雙方長久的親密關係  
(C) 健康的親密關係是彼此在相處的關係中，都能感受到愛與被愛，被尊重並且感到自在與滿足  
(D) 人類的性生理與性反應不存在生理上差異，而是心理上的差異，因此欲建立長久親密關係不僅著重於性愉悅，需透過接觸與溝通，以語言及非語言方式來傳遞愛
22. 在多元的社會裡，性別不再單一。有關「性別多樣化」的概念，下列敘述何者正確？  
(A) 「LGBTQ+」是單指同性戀者  
(B) 生理性別、心理性別與社會性別有絕對的關係  
(C) 生理性別：指性生理方面屬於同性、異性或雙性戀  
(D) 社會性別：指民眾或團體對不同性別有不同的標準與角色期待
23. 自尊是對自我能力與自我價值的整體評價，提升自尊能讓人擁有正向的價值觀、人格特質，並且具備應付困境的能力與復原力。下列哪些方法可以有效幫助建立自尊？  
①嘗試挑戰對自己不利的負面想法  
②脫離持續貶抑你自尊的人際關係  
③努力取悅他人獲得肯定，提昇自我價值感  
④設定好人生終極目標，不達目標決不放棄  
(A) ①② (B) ③④ (C) ①③ (D) ②④
24. 「相愛容易相處難」，情侶間的衝突在所難免。有效解決衝突的步驟除「確認衝突點」、「正視衝突結果」、「理性溝通及表達需求」之外，「為愛包容與感謝」也是相當重要的一環。下列哪些行動是「為愛包容與感謝」的具體作為？  
①要求對方陪自己做喜歡的事  
②感謝對方的付出  
③給予對方溫柔的擁抱  
④精心為對方準備小禮物  
⑤指正對方需要改進的缺點  
(A) ①②③ (B) ②④⑤ (C) ②③④ (D) ③④⑤
25. 有關避孕的方法與原理，下列敘述何者正確？  
(A) 保險套：干擾受精卵著床  
(B) 事後避孕丸：抑制或是延遲排卵  
(C) 輸卵管結紮：抑制排卵  
(D) 子宮內避孕器：阻止精卵結合

26. 有關各種避孕方法的適應症及可能之副作用，下列敘述何者正確？
- (A) 子宮內避孕器較常使用於已生育之婦女，初期使用可能有頭痛、月經混亂之副作用
  - (B) 口服避孕藥適用於高血壓及高血脂之婦女，初期使用可能有頭暈、嘔吐等副作用
  - (C) 輸精管結紮適用於短期內沒有生育計畫之男性，術後須射精至少 10 ~ 15 次方可達到 100% 避孕效果
  - (D) 事後避孕藥適用於發生性行為後 72 小時內，可能造成月經週期混亂、噁心、下腹痛等副作用
27. 有關人工流產術後之照護原則，下列敘述何者最適當？
- (A) 術後 1 ~ 2 週內因子宮尚未恢復完全，應避免搬重物及進行性行為
  - (B) 術後 1 個月內因排卵功能尚未恢復，性行為時可暫時不用避孕措施
  - (C) 術後發生強烈腹痛現象無須慌張，表示子宮正在收縮排除殘留之碎片
  - (D) 術後可能影響婦女之心理層面，如有失眠問題可使用酒精幫助入睡
28. 有關性傳染病的種類、傳染途徑、預防及感染後對健康之影響，下列敘述何者正確？
- (A) 孕婦感染梅毒容易發生流產或死產
  - (B) 不論男女感染淋病都會增加發生生殖器癌症的機率
  - (C) 性傳染病感染途徑主要是經由生殖器官傳染，但不包含血液傳染
  - (D) 只要感染過某一類性傳染疾病治癒後就可獲得自體免疫，不會重複感染
29. 有關愛滋病的預防與治療，下列敘述何者正確？
- (A) 可施打 HIV 疫苗降低感染愛滋病之風險
  - (B) 感染後採取雞尾酒療法可以盡早治癒愛滋病
  - (C) 如暴露於 HIV 感染風險應盡快就醫，使用「預防性投藥」
  - (D) 新生兒出生後可注射免疫球蛋白，降低母子垂直感染之風險
30. 灰色強暴 ( gray rape ) 是一種新的約會強暴型態，指在「曖昧不明」「雙方都不確定為何會發生」的「非自願」性行為。下列何種情況下較不容易引起性侵害爭議？
- (A) 與心智障礙者約會時，性主動者確認對方在「口頭同意」下進行之性行為
  - (B) 與 14 歲以下網友約會時，性主動者確認對方未表示「拒絕」下進行之性行為
  - (C) 雙方約會時在飲酒狀況下，性主動者確認對方在「口頭同意」下進行之性行為
  - (D) 雙方為年滿 20 歲並有自主能力，約會時性主動者確認對方在「完全清醒」且「口頭同意」下進行之性行為
31. 小花是高一新生，國中視力 0.9，高中放榜後，每天都沉浸在手遊中，高中入學新生體檢視力 0.6。關於視力問題及其保健之敘述，下列何者正確？
- ① 近視是持續性的過程
  - ② 高度近視會造成黃斑部病變
  - ③ 多看反光及字體較小的圖書可以預防近視
  - ④ 用眼 60 分鐘宜休息 10 分鐘
  - ⑤ 看書應保持 35 ~ 45 cm 的距離
  - ⑥ 室內運動可減少近視
- (A) ①②⑤                      (B) ③④⑤                      (C) ①③④                      (D) ①⑤⑥

32. 小明是高三學生，近日準備力拼心中理想大學。為節省通勤時間，上下課都由家人騎摩托車接送，到學校後幾乎都坐在教室裡，回到家也是坐在書桌前念書，假日更是廢寢忘食的念書，家人與同學相約外出走走，小明都以準備考試拒絕邀約。依據「全民身體活動指引」對小明身體活動之建議，下列何者較適當？
- (A) 每天進行 5 分鐘的有氧活動，每週累積至少 35 分鐘
  - (B) 身體活動中每周應有 1 次骨骼強化活動如：跳繩
  - (C) 每天做柔軟度活動，每個動作持續肌肉緊繃並感到痠痛為佳
  - (D) 每隔一天 1 次、每周有 3 天以上進行肌力強化活動，每個動作反覆做 10～15 次
33. 鄭同學是高一新生，最近迷上線上遊戲，每天都玩到半夜才睡覺，近日發現牙齦紅腫、口臭、對冷熱敏感，原本以為是因為睡太少、火氣大所致，後來症狀加劇，甚至刷牙出血，故去牙科診所就醫，醫師診斷牙周病。關於牙周病之敘述，下列何者正確？
- (A) 牙周病在國人發生比例約 10%
  - (B) 牙周病與罹患心血管疾病有關
  - (C) 每天至少刷一次牙就可以遠離牙周病
  - (D) 牙周病治療可以一勞永逸
34. 曾媽媽 56 歲，進入更年期之後，體重開始上升，除了上菜市場，幾乎沒有固定的運動或活動。日前在醫院工作的女兒安排下，參加國民健康署的成人預防保健健康檢查，發現曾媽媽是代謝症候群的高危險群。關於預防代謝症候群的飲食習慣之敘述，下列何者最適當？
- (A) 選用富含反式脂肪酸的食物
  - (B) 多吃高纖的餅乾以及水果口味優酪乳
  - (C) 選用植物油及高甜度的當季水果
  - (D) 少吃醃漬物或富含飽和脂肪酸的食物
35. 王伯伯 82 歲，身高 170 公分，退休在家，平常都坐著看電視，近一年體重由原本 70 公斤增加到 80 公斤，王媽媽發現王伯伯褲頭變緊了，肚子變大了，不愛喝白開水，愛喝有甜味的飲料，王媽媽叮嚀王伯伯要控制飲食，但是王伯伯表示「年紀大了，胖一點才有福氣的樣子，這樣的體重還好啊」。王伯伯為達到理想的體位，下列敘述何者正確？
- ① 理想體重應維持在 57～69 公斤
  - ② 腰圍宜控制在 36～38 吋
  - ③ BMI 介於 26～29，在正常範圍
  - ④ 依理想體位建議每日攝取熱量約 1400 大卡
- (A) ①②                      (B) ③④                      (C) ①④                      (D) ②③
36. 小俞是 18 歲高三學生，追求「瘦即是美」的目標，故採生酮飲食、168 斷食法刻意減重。小俞近日測得的體重是 40 公斤，對於身高 168 公分的小俞而言，已屬過瘦。關於小俞過瘦可能產生對健康影響之敘述，下列何者正確？
- (A) 易促使生長發育過快而提早老化
  - (B) 易使鐵、維生素 B 12 不足導致白血球過少，使抵抗力下降
  - (C) 易使普林代謝異常增加痛風機率
  - (D) 易使免疫球蛋白減少而導致免疫力下降

37. 亮亮是知名網紅，此次為某行銷公司於賣場網站銷售醫療級石墨烯塑崩褲商品，廣告宣稱「穿著就能瘦！穿上塑崩褲會產生被動式循環的效果，就像持續慢跑一樣，一週就可以感受腰圍、臀圍、腿圍變瘦的效果，只要穿著走動就能達到燃燒脂肪、消除小腹，不用特意節食，塑身效果超明顯」。亮亮也穿著石墨烯塑崩褲和大家分享其療效，宣稱售價低於市面行情、免運費、可貨到付款、30 分鐘內限時限量促銷。若你是買家，下列敘述何者錯誤？
- (A) 雖是標榜免運費貨到付款，下單前還是應上網搜尋賣方評價  
(B) 若已超過七天猶豫期，發現商品有瑕疵，就不可請求更換新品  
(C) 有消費糾紛時，可透過行政院消費者保護會網站，查詢消費者保護團體  
(D) 有任何消費問題，不管在哪一縣市，都可以撥打 1950 專線諮詢
38. 丁小姐是一位營養師，非常重視食品安全，下班後常去超市採購，看到生鮮食品區的蔬菜外包裝貼著「有機農產品」標示，下列敘述何者錯誤？
- (A) 驗證合格之農產品，始得使用有機農產品之標章  
(B) 有機農業不施用化學肥料，可使用基因改造生物  
(C) 進口之有機農產品，應標示進口業者之名稱、地址及電話號碼  
(D) 原料為二種以上混合物時，應依其含量多寡由高至低，分別標示原料名稱
39. 16 歲的小強，肩膀經常出現酸痛，媽媽帶著他到醫院就診，當醫生詢問小強日常生活習慣時，小強的媽媽說，因工作太忙，沒有太多時間陪伴孩子，從小強 6 歲開始，就經常把手機給小強玩，有時還讓小強玩平板電腦，一玩就是 5、6 個小時。關於「3C 產品對健康的影響」，下列敘述何者正確？
- ① 強化肌膜韌帶的彈性  
② 頸椎壓迫神經僅會造成手麻木  
③ 失眠  
④ 專注力變差  
⑤ 椎間盤突出症
- (A) ①②③                      (B) ③④⑤                      (C) ①②⑤                      (D) ②③④
40. 林同學正值青春年華的 17 歲，近日沉迷於韓團，時常拿著手機或平板瀏覽韓星的網路訊息，與同學互動極少，發現當要找同學討論功課的時候，同學都不理他，驚覺是不是自己太沉迷網路世界而忽略同儕，故痛定思痛想要改善沉迷網路的行為。依「健康自主管理技巧」步驟之排序，下列敘述何者正確？
- ① 下定決心控制上網的時間  
② 設定使用網路的時間  
③ 分析沉迷網路的原因  
④ 運用定時提醒模式控管網路使用時間  
⑤ 評價自我獎勵方案  
⑥ 簽署自我管理契約
- (A) ③①②④⑥⑤                      (B) ①②③④⑤⑥  
(C) ③②①⑤⑥④                      (D) ⑥③①②⑤④



41. 小新的母親本身有糖尿病，因全身無力、嗜睡，家人送母親至急診就醫發現糖尿病酮酸中毒、雙側肺炎，且感染新冠病毒而住院治療，3 天後不幸因重症而過世。小新親眼目擊母親病況惡化及醫院急救過程，自母親過世 1 個月仍每天反覆做惡夢、心神不寧、暴躁易怒、發抖、容易受驚嚇、與人互動反應麻木，甚至精神緊繃不敢睡，這些現象稱為「創傷後壓力反應」(post-traumatic stress reactions, PTSD)。下列敘述何者錯誤？
- (A) 經歷創傷事件後，短時間的恐懼、悲傷、驚嚇感受是身體自然反應  
(B) 如發生凍結反應是因為腦分泌腦內啡，而暫時隔絕外界強烈的刺激  
(C) 出現發抖反應即代表身體已無法承受這些沉重壓力的病理反應  
(D) 雖一直受困於惡夢中，記憶卻模糊是因為大腦接收的資訊是片段的
42. 大緯愛好戶外活動，每天晚上都會到河濱公園附近溜直排輪或玩滑板，有時因為運動過度造成肌肉拉傷、韌帶扭傷，或不小心撞擊造成腳踝扭傷。醫師對於愛好運動的大緯，建議運動前進行暖身活動，下列何種活動較適宜？
- (A) 吊單槓 10 分鐘 (B) 舉重 10 分鐘  
(C) 衝刺跑步 10 分鐘 (D) 四肢全關節活動 10 分鐘
43. 張小弟 17 歲，最近排便需要用力解，他發現大便變細小且帶有血、黏液，以為是痔瘡而不以為意，某日突然肚子痛、腹瀉、解血便，由媽媽陪同就醫檢查，醫師問診發現張小弟從國中開始喜歡吃香腸、燒烤食物、泡麵，懷疑可能是大腸直腸癌，安排大腸鏡檢查。下列有關大腸直腸癌的預防及篩檢，何者錯誤？
- (A) 減少攝取高脂肪飲食  
(B) 貧血、體重減輕為警訊  
(C) 篩檢項目為糞便潛血檢查  
(D) 我國大腸直腸癌免費篩檢對象為 20 ~ 75 歲民眾
44. 近年來國人罹患代謝症候群的人口有增多趨勢，某家庭中父親為一名建築工地的勞動人員，母親為家庭主婦，兩人育有正在求學階段的一兒一女，表(一)為該家庭成員的體檢結果，哪些成員符合代謝症候群的診斷標準？

成員	性別	年齡(歲)	身高(cm)	體重(kg)	空腹血糖(mg/d)	三酸甘油酯(mg/dL)	血壓(mmHg)	高密度脂蛋白膽固醇(mg/dL)	腰圍(cm)
父親	男性	55	168	80	95	176	140/88	31	96
母親	女性	50	155	56	108	132	120/80	51	90
兒子	男性	20	172	89	112	147	132/86	42	110
女兒	女性	17	165	64	90	155	128/82	60	85

表(一)

- (A) 父親和母親 (B) 母親和兒子  
(C) 父親和兒子 (D) 母親和女兒
45. 承上題，身體質量指數計算公式為體重(公斤)除以身高(公尺)的平方。世界衛生組織建議以身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來衡量體位標準，關於該家庭成員體位之敘述，下列何者正確？
- (A) 父親為過重 (B) 母親為過重  
(C) 兒子為肥胖 (D) 女兒為正常體位

46. 阿華 16 歲，身高 160 公分，體重 65 公斤，有體重過重及腹部肥胖的問題，為了健康著想，決定設定減重 6 公斤的健康自主管理計畫。下列何者較易執行且可以減少復胖？  
【活動消耗熱量=代謝當量(METs)×體重(公斤)×時間(小時)】
- (A) 不吃油炸高脂食物，每日攝取總熱量最多 1100 大卡  
(B) 主食以全穀雜糧類為主，減少每日總熱量攝取，但不得低於 1200 大卡  
(C) 每日吃 5 份水果，三餐飯後額外食用 1 根大香蕉助消化  
(D) 快走(時速 6 公里)熱量消耗 5.5 代謝當量(METs)，連續 30 分鐘能消耗 330 大卡
47. 小茜是高中一年級的學生，某天下課回家走在路上，被一個人突然撞到，還對她大吼「胖子，該減肥了吧。」小茜不敢跟任何人提起這一件事，從此開始每天的總進食量就是不到一個飯碗的青菜，看到雞肉、蛋糕就覺得想吐，持續厭食的情況下，月經已經連續 3 個月沒有來了。有關小茜厭食的評估與處置，下列何者正確？
- (A) 需觀察是否有吃瀉藥、減肥藥或催吐的情形  
(B) 需強制緊急就醫檢查，以免造成貧血、心臟功能降低  
(C) 尊重個人對於減重的自我標準及作法不需干涉  
(D) 青少年的身體心像對自我有不當評價是正常觀點
48. 小呈大學剛畢業，好不容易找到朝九晚五的工作，覺得自己是職場的菜鳥，上班時間一直繃緊神經，感覺工作壓力很大，小呈想在下班後做減壓助眠瑜珈操，調節壓力及舒緩情緒，下列敘述何者正確？
- (A) 空腹時做瑜珈對於冥想練習放輕鬆效果較好  
(B) 瑜珈是指全身伸展活動與呼吸調節的身心靈放鬆運動  
(C) 做瑜珈時為了快速換氣需要採取胸式呼吸  
(D) 當做瑜珈體式時，彎曲身體時吸氣，開展身體時呼氣
49. 有效的時間管理可以按部就班完成每件事情，才不會等到最後一刻驚覺時間不夠用，壓力瞬間爆表，依「重要性」、「急迫性」進行時間管理，處理方式可包括：① 優先解決應立刻去做，② 先制訂計劃再去做，③ 可安排別人去做或請人幫忙，④ 盡量不做，或有時間時才做。針對「不重要但急迫的事」、「不重要也不急迫的事」、「重要且急迫的事」、「重要但不急迫的事」，依序列出其合宜的處理方式。
- (A) ①②③④  
(B) ②③①④  
(C) ③④①②  
(D) ④③①②
50. 臺灣位於亞熱帶地區，是登革熱 (Dengue fever) 流行高危險地區，下列有關登革熱的敘述，何者正確？
- ① 登革熱屬於第二類法定傳染病  
② 是一種由登革病毒所引起的慢性傳染病  
③ 分為 I、II、III、IV、V 五種血清型別  
④ 感染某一型登革病毒，即會對那一型的病毒具有終身免疫  
⑤ 由埃及斑蚊及白線斑蚊傳播病毒給人類
- (A) ①②③  
(B) ①④⑤  
(C) ②③④  
(D) ③④⑤

【以下空白】



